

ほけんだより 3月号

2024年 3月
認定こども園 世田谷ベアーズ
看護師

今年度も残すこと1か月となりました。この1年で心も体も大きく成長したと改めて実感しています。
みんな元気に新年度を迎えられるよう、残りの日々も病気や怪我に気を付けていきましょう。

今月の保健行事

3月 5日(火) 3歳 身体計測
3月 6日(水) 5歳 身体計測
3月 7日(木) 4歳 身体計測
3月 11日(火) 0~2歳 身体計測
3月 21日(木) 0歳児健診

2月の感染情報

インフルエンザの感染者が多くいました。
その他、新型コロナ、胃腸炎、頭ジラミのRSの感染がありました。

まだまだ感染が続いています。
手洗い、うがいをしていきましょう。

頭ジラミ

体調は3mm程で、白っぽい灰色をしています。頭や耳の後ろに寄生し、髪の毛の根本に卵を産みます。血を吸うと頭がとても痒くなります。目視で確認できるので、髪の毛の根本に抜け殻や卵がないか、定期的にチェックしましょう。



チェック方法

成虫は、数が少なく見つけにくいものです。卵(0.5mmくらいの白い楕円形)はフケのように見えます。髪の毛の根本、えりあし、耳のまわりを触って、卵が付着していないかチェックしてください。軽いブラッシングや手で払っても簡単に落ちないのが特徴です。



感染してしまったら、駆除用のシャンプーを使用し、毎日洗髪しましょう。洗髪後は目の細かいクシでとかし、卵を見つけたら付着した部分の髪の毛を切ります。これを10日間続けましょう。

布団は、毎日干し寝具類は細めに取り換えましょう。
*洗濯前に乾燥機や熱湯で熱処理しましょう。

部屋を掃除機で掃除することも家族へ移さない予防につながります。

1年間、健康に過ごせましたか？

お子様と一緒に一年間を振り返ってチェックしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 食後は歯磨きをした
- 外でたくさんあそんだ
- 外から帰ったら手洗い、うがいをした

